

目次

中文摘要	I
英文摘要	II
目次	III
表次	IV
圖次	VI
第壹章 緒論	1
第一節 前言	1
第二節 研究背景	1
第三節 研究目的	3
第四節 研究問題	3
第五節 研究範圍與限制	3
第六節 名詞操作性定義	4
第七節 研究的重要性	5
第貳章 文獻探討	7
第一節 有氧能力測驗對足球訓練的重要性	7
第二節 最大攝氧量的測量	8
第三節 三項間接測試法與最大攝氧量的相關研究	10
第四節 文獻探討總結	12
第參章 研究方法	13
第一節 研究對象	13
第二節 研究架構	13
第三節 實驗方法與流程	14
第四節 研究工具	20
第五節 研究總流程	25
第六節 資料處理與分析	26
第肆章 研究結果	27
第一節 研究的再測信度	27
第二節 實驗生理數據	29
第三節 三項戶外測驗成績與最大攝氧量(VO_{2max})之相關性	30

第伍章 討論	33
第一節 足球運動的生理特性	33
第二節 不同有氧能力測驗運動模式與足球運動之關聯	33
第三節 不同有氧能力測驗與最大攝氧量相關性之差異	34
第陸章 結論與建議	34
第一節 結論	34
第二節 建議	34
參考文獻	37
附錄一	42



表次

表 2-1	成年男子足球員最大攝氧	9
表 3-1	Bruce 測驗方式各階段之速度	16
表 3-2	Beep test 成績對照表	23
表 3-3	Yo-Yo 間歇測驗(Level 2)成績對照表	24
表 4-1	各項有氧測驗數據	29



圖次

圖 3-1	最大攝氧量測驗情形	15
圖 3-2	節奏跑測驗情形	18
圖 3-3	Yo-Yo 2 級間歇測驗情形	19
圖 3-4	CORTEX 氣體分析儀	21
圖 3-5	TRACKMASTER 原地跑步機	21
圖 3-6	Polar RS400 心跳表和感應帶	22
圖 3-7	Polar ProTrainer 5 軟體	22
圖 3-5	研究總流程圖	25
圖 4-1	12 分鐘跑走測驗重複測驗之再測信度	27
圖 4-2	配速跑測驗重複測驗之再測信度	28
圖 4-3	Yo-Yo 間歇測驗(Yo-Yo IR2)重複測驗之再測信度	28
圖 4-4	各項測驗之最大攝氧量平均值	29
圖 4-5	12 分鐘跑走成績與最大攝氧量(VO_{2max})之相關	30
圖 4-6	配速跑(beep test)成績與最大攝氧量(VO_{2max})之相關	31
圖 4-7	Yo-Yo IR2 間歇測驗成績與最大攝氧量(VO_{2max})之相關	32